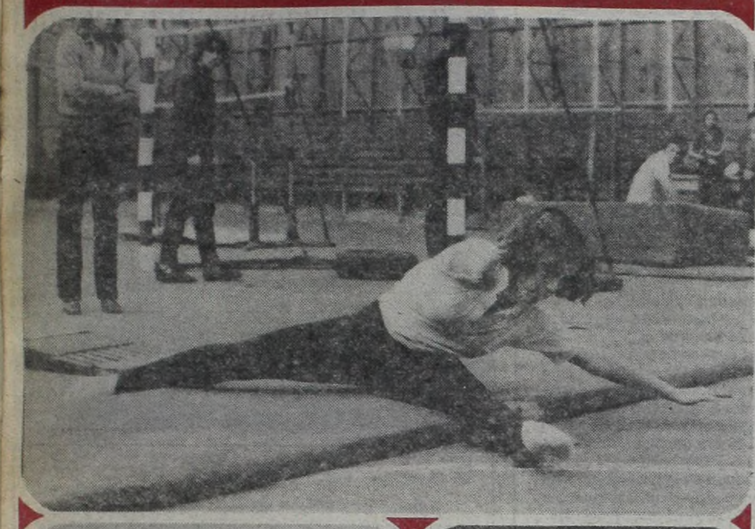
EL "CHIC" DE PRIMAVERA

LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE





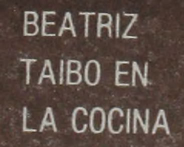




crónica de la MUJER

Buenos Aires, 9 de octubre de 1979. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.386 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.

BEATRIZ TAIBO EN LA COCINA



Medicina

LA REGULACION DE LOS NACIMIENTOS

Belleza

LAS FRAGANCIAS NATURALES







LA MUJER EN EL MUNDO

Gracie Fields, actriz y cantante de fama internacional, fue enterrada días atrás en la isla de Capri.

Gracie, que en la foto aparece recibiendo la Orden del Imperio Británico, murió el jueves a los 81 años. Su deceso se produjo al sufrir un ataque cardíaco mientras desayunaba con su tercer esposo, Boris Alperovici.

Más de 300 personas asistieron al funeral. Los camareros de "La canción del mar", el restaurante construido por Gracie Fields y su esposo llevaron el ataúd de la cantante a una capilla católica en el cementerio de Capri.

Gracie, nació en Rochdale, Lancashire, trabajó como obrera en una hilandería y sufrió todo tipo de privaciones. Su vida fue muy dura y desdichada hasta que después se dedicó al music-hall y al cine. Entonces las cosas cambiaron; en la decada del'30 era considerada la más rica entre las mujeres que trabajaban dentro del espectáculo. En el momento de su muerte sus propiedades en Capri, solamente, estaban valuadas en dos millones y medio de dólares. Esta fue la vida de una real cenicienta.



La princesa Carolina de Mónaco dejó atrás sus andanzas de adolescente emancipada y rebelde, para acompañar a su marido, el magnate Philippe Junot, donde quiera que éste vaya.

Días atrás concurrieron a la discoteca "Xenon", la más exclusiva de la ciudad de Nueva York, donde acostumbran a darse cita las estrellas del espectáculo y personalidades del mundo de la cultura y la política. Philippe con chispeante buen humor, y Carolina, radiante de belleza y felicidad, fueron el centro de atracción de la notable y bulliciosa concurrencia.



Dice un refrán que las "apariencias engañan". Hay casos en donde se aplica. ¿Cuál es la definición clásica de un inglés? Flemático, conservador, circunspecto. ¿Y la de un francés? Ante todo, latino, innovador en la moda, desprejuiciado.

Sin embargo, hay datos que sugieren la versión opuesta de tales características. Reflexionen con esta noticia referida al peinado y a sus últimos vericuetos.

Los creadores londinenses imponen la corriente "punk", una suerte de cabelleras grotescas, de deliberado mal gusto, realmente "feísimas".

Pero como en materia de moda no hay nada escrito, y no es cuestión de quedar fuera de carrera, las finísimas "ladies" se acoplaron alegremente al nuevo dictado. Raymond Bird, famoso por sus "aloadas" ideas para el cabello inventó los tres peinados que muestra la foto: "el tigre sonriente", "el leopardo" y "el geométrico".

Según trascendió, al día siguiente de la presentación largas colas de entusiastas inglesas se formaron alrededor del local de Bird: todas pedían algo "distinto".

Algunas eligieron el toque "mono" (recordando con nostalgia a la mujer mono protagonizada en cine por Annie Girardot), otras prefirieron la "síntesis de un elefante", y otras se inclinaron (siempre con el sueño africano) por la combinación "jabalí-chita".

Mientras esto sucedía hace escasos días en Londres, las mujeres de París debatían sus gustos entre dos opciones presentadas en el Festival del Peinado, organizado en la Ciudad Luz. El Comité Artístico del Peinado Francés se decidió por dos cortes: pelo corto con la nuca despejada y una masa de cabellos ondulados sobre la frente; y cabellos semicortos —al estilo del '40— con flequillo rizado, orejas descubiertas y pelos ondulados que llegan hasta los hombros.

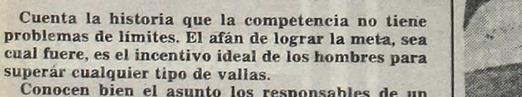
Habrán advertido, sin recurrir a ninguna otra explicación, que los creadores franceses nada quieren de "fealdad" para la cabeza femenina.



Japón, misterioso y bello, con una vasta cultura y antiquísima historia es, hoy en día, un país de excentricidades.

Su capital, Tokio, conocida por su elevada tecnificación y sistema de vida "programado", ha hecho de la actitud amorosa también un elemento de "computación".

A tal punto ha llegado la ciencia del amor, que los rasgados japoneses han organizado competencias de besos permanentes. El beso ininterrumpido es una "institución" —va más allá del afecto, aseguran los especialistas en la materia— de modo que aquella pareja que logre superar el último record registrado, 130 horas de besos ininterrumpidos, obtendrá como premio una carpa gigante de oxígeno.



Cuenta la historia que la competencia no tiene problemas de límites. El afán de lograr la meta, sea cual fuere, es el incentivo ideal de los hombres para superar cualquier tipo de vallas.

Conocen bien el asunto los responsables de un canal privado de la televisión italiana, quienes han elaborado un "sesudo" concurso erótico cuyo primer premio es un par de horas íntimas con una dama.

El programa, titulado "Pijama salvaje" y emitido por Tele-Radio City, estación ubicada entre Milán y Turín, aparece todos los sábados alrededor de la medianoche.

El motivo del "erótico" concurso no es otro que la imperiosa necesidad de aumentar el rating, tan difícil de alcanzar por la fuerte competencia entre los canales privados italianos.

Algunos interesados opinan que en los últimos días, las salas de cine sabatinas y ciertos restaurantes, han disminuido el número de clientes...



Días atrás se encontraron en Las Vegas la exitosa y bella cantante negra Diana Ross y el legendario Joe Louis, a quien muchos consideran el mejor campeón mundial de peso pesado de todas las épocas.

Diana Ross es una de las personalidades que concurrieron en ayuda de Louis, que trabajaba como portero en un lujoso night club, cuando comenzó a sufrir una progresiva parálisis que estuvo a punto de llevarlo a la muerte. Recuperado, Joe Louis bromeó y hasta cantó a dúo con la exitosa cantante de color.



NUEVOS PERFUMES

Flores, hierbas y frutos inspiran una nueva línea en perfumería, que aconseja el retorno a las fragancias naturales.



Un aire de fin de siglo, el de las fotos de abuelas con miriñaques, volados blancos y encajes delicadísimos, rodea a las nuevas fragancias estivales.

Memoria de las viejas capelinas jugando con el viento de las quintas, aquellas dueñas de una competencia sin parangón entre las flores y los árboles frutales.

Sí, la moda responde también a la última inquietud del planeta: la ecología, la conservación de espacios verdes como la manera justa de responder a la inquietante transformación de las zonas urbanas en grandes moles de cemento, gases tóxicos y demás componentes que afectan al normal crecimiento humano.

El perfume no escapa a tal postura. Así lo entendieron los creadores de una novedosa línea de fragancias nacida en Francia: **Dans un Jardin.**

No es lo mismo un ramo de flores que un jardín

Verdad de perogrullo o como se quiera apodarla, lo cierto es que la frase es válida para la perfumería. "No es lo mismo la concentración aromática en un ramo de jazmines, que la planta de jazmín florida en el parque o en el jardín", comenta una experta refiriéndose a la nueva línea **Dans un Jardin.**

"Los perfumes, que comenzaron siendo simples, reflejo de lo natural, con el correr del tiempo se fueron sofisticando y adquiriendo caracteres voluptuosos. En la perfumería se produce ahora un retorno a la naturaleza para rescatar todo lo que hay de vital en ella", agrega como modo de confirmar la tendencia. "La idea de Dans un Jardin, —continúa diciendo— es que mujeres, hombres y niños huelan a flores, hierbas y plantas, con la frescura, la levedad y la sutileza de un jardín".

"Esto no quiere decir que los perfumes no sean persistentes. Eso sí, las esencias no son químicas sino naturales", aducen los expertos mientras preparan la llegada en noviembre de la condesa **Lucille de Baudry d'Asson,** creadora de la línea de perfumes y de una particular boutique en París, Londres, Roma, Ginebra y ahora en Buenos Aires.

La boutique, que lleva el mismo nombre de la línea, está decorada como un quiosco de jardín, en blanco y verde, al estilo de fin de siglo. La decoración se basa en flores secas, perfumadas con las esencias **Dans un Jardin.** Este año, el local fue declarado como "la boutique más linda de París".



Mujeres con aroma a rosa, madreselva, sándalo, naranja, verbena...

Tres familias de perfumes se combinan para dar, cada una, su marco específico. La fresca y **frutal** (bergamota y limonada); la **floral**(madreselva, lotus, gardenia, jazmín, opoponax y rosa); la nota de **bosque** (helecho, lentisco —una especie de helecho extraído de una isla griega— y sándalo).

Las fragancias, coordinadas a través de colores elegidos para cada una, abarcan una serie que va desde "eaux de toilette", extracto, espuma de baño, leche para el cuerpo, aceite de baño hasta jabones inicialados.

Según se anuncia, como novedad, estos perfumes son poco volátiles y crean sobre la piel zonas aromáticas muy fuertes, tenaces y localizadas.

Secretos del perfume

Algunos secretitos acerca del perfume merecen tenerse en cuenta. ¿Aplicarlo en el pelo, en la ropa? ¡No! Lo mejor será utilizarlo en la punta de los dedos, detrás de la oreja, en el hueco de la garganta, sobre las muñecas.

Y si usted quiere que el ropero también despida olorcitos agradables, tome un trozo de algodón, coloque sobre él un poquito de perfume y déjelo descansar dentro de algún estante o cajón.

También los frasquitos de perfume, enganchados a un pendiente, alrededor del cuello, dejan una estela muy fragante.

Además, si quiere lucir los frascos, Dans un Jardin le ofrece envases como los de las antiguas boticas, en aquellas formas y decorados.

Fragancias inéditas y "pensadas" para los hombres...

"Ellos" no fueron olvidados. La línea "verdaderamente masculina" fue pensada para los hombres activos, deportistas, refinados. Además de un bálsamo helado para después de afeitarse (calmante, refrescante y aséptico, de acuerdo con la nueva concepción), las 6 fragancias de perfume "simples e inéditas" a la vez, responden a estos nombres: cedro azul, brezo vagabundo, citrus amargo, hoja de hiedra, flor de tabaco y miel salvaje.

Los chicos también se incluyen

"Hasta el momento, agregan los responsables de **Dans un Jardin,** se conocían los productos para adultos, a menudo complejos o fuertemente alcoholizados, o los destinados a bebés, que pertenecen al dominio de la higiene farmacéutica. Por eso hemos creado una línea adaptada para ellos, en base a esencias florales dulces y alegres.

Después de una encuesta realizada, las preferencias de mamás y niños determinaron la resolución de 4 fragancias: flor de oro, narciso de las nieves, hierba doncella y tilo. Todas hechas con baja graduación alcohólica".

Flores, hierbas, frutos: el ámbito de la naturaleza. Retornar a ella, ¿no es un modo genuino de sentirse parte indisoluble del tiempo y del espacio?







Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia

Esta semana la receta de las riquísimas albóndigas. Un plato con el que se puede agasajar a la familia y también a los invitados. Para los caballeros con vocación culinaria, se ofrecen dos postres que, aun cuando exigen tiempo y cuidado, recompensan con un sabor grato al paladar y reconfortante para el organismo.

ESTOFADO CON ALBONDIGAS

INGREDIENTES (para 6-8 pesonas):

1 Kg de carne picada, sin grasa, 1 taza de miga de pan seco, 2 huevos ligeramente batidos, 2 cucharaditas de sal divididas, 1 cebolla picada, 2 cucharadas de aceite para ensalada, 1 hoja de laurel, 1 lata de tomates, 2 tazas de zanahorias en rebanadas, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharadita de tomillo seco, desmenuzado.

PREPARACION

Revuelva la carne ligeramente con las migas de pan, los huevos, y una cucharadita de sal. Forme unas 24 albóndigas y dórelas en aceite caliente por todos lados, trabajando con unas cuantas a la vez. Retírelas del fuego. Fría la cebolla en la grasa que quedó en la sartén en donde doró las albóndigas, durante 2 minutos, añada una taza de agua los tomates, las zanahorias, el laurel, el azúcar, el tomillo, la pimienta y el resto de la sal. Agite bien la mezcla mientras se está cociendo y cuando comience a hervir, baje el fuego y deje que se cocine durante 10 minutos, con la cacerola tapada. Agregue las albóndigas revolviendo suavemente. Deje cocinar todo a fuego lento, tapado, hasta que las albóndigas estén bien cocidas.



POLLO "FANTASTICO"

INGREDIENTES (para 6 personas):

1 pollo trozado, 1 cápsula de azafrán, 1 cucharadita de sal de apio, 1 cucharadita de sal de cebolla, 1 cucharadita de ajo, 1 cubo de caldo de gallina, 1 hoja de laurel, 1 limón exprimido, 1 cebolla picada, 4 puerros en rodajitas, 2 tomates trozados, 50 grs. de margarina, 2 papas grandes cortadas en daditos.

PREPARACION:

Lavar el pollo y secarlo. Colocarlo en una fuente de vidrio o enlozada y cubrirlo con sal de apio, ajo, y cebolla. Agregarle también el azafrán, el cubo de caldo previamente disuelto en una taza de agua, el laurel y el limón. Dejar macerar durante 2 ó 3 horas. Incorporarle luego las verduras cortadas, la margarina y 1½ taza de leche. Llevar a horno caliente durante 1 hora. Una vez que el pollo esté bien cocido, retirarlo del horno y servirlo en cazuelas con la salsa y las verduras.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

SOUFFLE DE RICOTTA

INGREDIENTES:

200 grs. de queso blanco sin sal, 3 huevos, 3 cucharadas de harina, 1 cucharadita de polvo para hornear, ½ taza de pasas de uva, ralladura de 2 limones, 2 manzanas verdes, azúcar.

PREPARACION:

Mezclar tres yemas con tres cucharadas de azúcar, agregar luego tres cucharadas de harina y el polvo para hornear, añadir a esta mezcla el queso blanco, las pasas y las dos manzanas verdes cortadas en pequeños trozos. Batir las claras a punto de nieve con 8 cucharadas de azúcar, agregar a la preparación anterior junto con la ralladura del limón. Colocar luego la mezcla en una fuente enmantecada y enharinada e introducirla en el horno precalentado. Necesita fuego muy moderado y mucha vigilancia. Se puede servir caliente o frío.

TARTA FRANCESA

INGREDIENTES:

1 taza colmada de harina, 4 cucharadas de azúcar, 100 grs. de manteca, 2 cucharadas de aceite, 2 yemas, 2 cucharadas de leche, 600 grs. de manzanas, 100 grs. de almendras peladas, 1 taza de pasas de uva picadas, 150 grs de azúcar, canela, manteca.

PREPARACION:

Deshaga la manteca, fría y cortada en pequeños trozos mézclela con el azúcar y la harina; agregue las yemas, el aceite y la leche. Una los ingredientes, sin trabajar demasiado la masa. Estírela, enmanteque y enharine una tartera algo alta, tapícela con la masa. Reserve los recortes para el enrejado. Corte las manzanas en rodajas finas, mézclelas con las pasas de uva, picadas, y con las almendras también picadas, el azúcar y una pizca de canela. Rellene con esta pasta la tarta y coloque encima trocitos de manteca. Corte las tiras de masa sobrante, entrecrúcelas formando un enrejado, y adhiéralas al borde. Cueza a horno moderado durante unos 40 minutos. Sírvala tibia. Para doce porciones.

Beatriz Taibo: con Fidelidad a la Receta Materna

Beatriz Taibo recibió a CRONICA de la Mujer en compañía de su mamá, ocupada en la siempre agradable tarea de cuidar y arreglar las plantas que adornan el balcón.

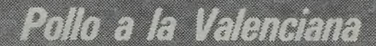
Beatriz lucía una camisa de seda en cuadrillée azul, con pantalón del mismo tono. Ya en la cocina se colocó un delantal que (¡oh, coquetería!) combinaba con el cuadrillée de la camisa.

Mientras prepara la receta elegida —pollo a la valenciana— cuenta que la aprendió de su mamá y que ése es el plato preferido de ambas.

Mientras la olla desprendía sugerentes aromas que avivaban el apetito de todos los presentes, Beatriz comentó que tiene varias propuestas para trabajar durante el verano en Córdoba y Mar del Plata, pero que aún no ha decidido qué rumbo tomar. Mientras tanto, prosigue su exitoso ciclo de comedias en televisión al lado de Santiago Bal.







Pollo a la Valenciana

Ingredientes (para cuatro personas)

Un pollo - Una cebolla - Un ají - Un tomate - 150 grs. de arroz - azafrán - sal - jugo de un limón.

Preparación

Trozar el pollo (si le gusta, trozar también y agregar pechito de cerdo), dorar en aceite. Agregar una cebolla cortada finita y frita aparte, un ají y un tomate.

Tener lista una pava con un litro de agua hirviendo, y agregar al recipiente hasta cubrir el pollo. Echar cuatro tacitas de café cubiertas hasta el borde con arroz, azafrán y un chorrito de limón. Para que no se pegue el arroz dejar hervir en olla destapada unos 20 minutos. Si se va secando, agregar agua. Luego se deja reposar cinco minutos, con olla tapada. Servir.



Beatriz, que ha recogido con entusiasmo las sugerencias de la moda que aparecen en estas páginas, no bien terminó de cocinar, se frotó las manos con una mezcla de aceite, gotas de limón y azúcar, señalando —a modo de consejo para nuestras lectoras— que es el mejor recurso para mantener siempre las manos lisas y tersas y que, por lo menos una vez al mes, recomendaba frotar todo el cuerpo antes de acostarse, particularmente en verano, cuando el sol y las altas temperaturas resecan la piel.

Antes de concluir la visita a la casa de Beatriz Taibo, pudimos saber que ella no solo es amante de la cocina —cada vez que el tiempo y sus obligaciones profesionales se lo permiten— sino que además le encanta arreglar placares, planchar y comprar pequeños y deliciosos adornitos para el hogar.



Los Beneficios del Deporte



Los papás suelen trasladar a sus pequeños las predilecciones deportivas en las que fueron formados.

No es que eso esté del todo mal, por cierto, pero tampoco es el fiel reflejo de lo que el chico necesita o hacia lo que realmente se inclina.

En el deporte, la elección tiene mucho que ver con las predisposiciones naturales y con la imperiosa actividad de todo niño.

El deporte es, además, formador de la personalidad. Y en esto no hay discusión. Pediatras y sicólogos lo recomiendan como elemento esencial, en ese sentido, portador de condiciones que determinarán en el niño y en el adolescente las actitudes básicas de la relación con los demás.

Con el deporte se aprende a perder y a ganar, a ser solidario, a distinguir entre el juego sucio y la sinceridad. Nervios, tensiones habituales de la vida comunitaria, son transformados a través del deporte en una fuente de energía incomparable.

Pero eso sí: el deporte tiene sus reglas y sus edades.

Hasta los seis años el accionar del chico se basa en el juego libre y el inicio del desarrollo de la imaginación.

No conviene entonces "obligarlo" a someterse a métodos rigurosos inalcanzables para su cuerpecito y su mente en incipiente formación.

A partir de esa edad, los seis, **y hasta el advenimiento de la pubertad (alrededor de los doce)**, es posible la práctica de una serie de deportes sin que se trate de "encerrar" el mundo infantil en el rigor de uno de ellos.

Todo esfuerzo que el chico sienta como instrumentado "desde afuera" se convertirá para él en un peso insostenible. Es preciso que el ejercicio no entorpezca su normal desenvolvimiento.

Desde los doce años hasta la definición total de la adolescencia (la llegada de los dieciséis), el cansancio después de la intensa actividad física hará pensar a muchas mamás que el chico está "debilitado".

Nada de eso. Ocurre que los cambios corporales y emocionales, propios del momento, "desgastan" su energía. La "vuelta sobre sí mismo", el reconocerse como "otro", el advertir diferencias sustanciales con respecto a su época anterior —sin saber muy bien qué le está pasando—, provocan en el adolescente una extraña sensación de cansancio.

Es probable que los jóvenes se alejen de su reciente pasión deportiva en pos de otros clamantes intereses.

Superado ese tiempo, retornará al deporte con otros bríos —entre los dieciséis y los dieciocho—, cuando su cuerpo ya ha adquirido gran parte del potencial futuro. Maradona es un buen ejemplo de este período... De modo que los papás deberán, también, comprender nuevamente lo que ellos ya han pasado.



¿Cuáles son los deportes convenientes de acuerdo con la edad?

La lista que sigue servirá de básico indicador.

Antes de comenzar, una mínima reflexión.

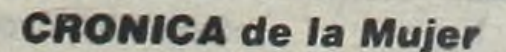
No todos los deportes son para todos, verdad simple pero atinada. El médico debe ser siempre el principal consejero, sobre todo cuando se trata de combatir una afección por intermedio o con la ayuda de un deporte.

La revisación periódica, el evitar los excesos, la prudencia, tienen que privar en cualquier actividad lúdica.

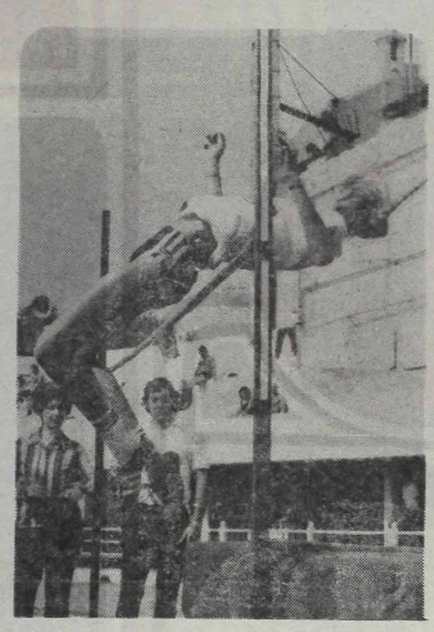
Natación: para muchos especialistas, un deporte completo. Activa todo el cuerpo y es un poderoso ejercicio para "eliminar" los nervios. Puede practicarse desde la más temprana edad —cuando aún se es bebé— y no tiene límite temporal. Colabora en el desarrollo del aparato respiratorio. Y ya no es solo un placer veraniego puesto que en los últimos años se han intensificado en todo el país el número de natatorios invernales.

Pelota al cesto: clásico deporte colegial, se inicia ge-





Hay una etapa —alrededor de los seis años— en que el niño necesita reemplazar el juego por una actividad lúdica que sea a la vez competitiva y favorezca su socialización. Ese es, quizá, el momento ideal para que se inicie en la práctica del deporte. La elección depende tanto de los estímulos paternos como de las condiciones naturales del chico. La revisación médica periódica y el no pretender —ni exigir— esfuerzos y resultados que sobrepasen las posibilidades del niño, son las más elementales precauciones que hay que tomar.





neralmente durante la pubertad. Es, como se sabe, muy apto para el sexo femenino, y sirve como estimulante de la musculatura.

Fútbol: aceptado por las multitudes del mundo —por algo será— es el más popular en nuestro país. Y aunque ya no es tan fácil encontrar "potreros", los clubes, escuelas o parques son terrenos ideales para que el chico lo siga desde los cuatro años. Algunos dicen que el contagio empieza a los doce meses . . . Las características del fútbol ayudan a proteger la idea de conjunto sin deformar la individualidad.

Voley: por su amplio espectro de posibilidades ha sido "elegido", fundamentalmente, por las niñas. Consolida el espíritu de cuerpo, da soltura, agilidad y despliegue.

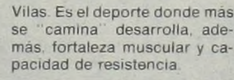
Yudo: recomendado para los chicos con problemas respiratorios, este deporte puede iniciarse desde los seis o siete años. Mediante su metódica práctica, el sistema nervioso va "puliendo" sus probables desequilibrios.

Rugby: entre los nueve y los once años puede iniciarse. Aplaca "rebeldías" inútiles e incentiva a los apocados. Aunque es considerado "fuerte", es un excelente deporte para los varoncitos.

Hockey: otro deporte que puede ser practicado por chicas y muchachos. Desarrolla capacidad motora y muscular, velocidad, sentido de orientación y calidad en los reflejos.

Básquet: sus apologistas —que son muchos— lo consideran "el" deporte por excelencia. Ritmo, velocidad, destreza corporal y agilidad muscular son sus principales beneficios.

Tenis: el tenis goza de enorme popularidad en nuestro país desde la consagración internacional de Guillermo Vilas. Es el deporte donde más se "camina" desarrolla, además, fortaleza muscular y capacidad de resistencia.



Atletismo: Es, en sí mismo, una disciplina completa, que engloba varias actividades: carreras en llano, con vallas, saltos en largo, en alto y con garrocha, lanzamiento del disco, bala y jabalina. Bajo la dirección de expertos entrenadores, constituye una importante y vasta escuela de formación corporal. Estimula el espíritu de camaradería y complementación (cuando se los disputa en equipos) y a su vez, favorece el desarrollo de cualidades individuales.

Patinaje: divierte, impulsa al juego, desarrolla la capacidad del equilibrio en el movimiento. Ideal para todos los chicos, aun antes de los seis años. De paso, es el deporte donde más lauros han conquistado las mujeres en los últimos años, particularmente gracias a Nora Vega (foto inferior, a la derecha) campeona en los Juegos Panamericanos de Puerto Rico y campeona mundial en el reciente torneo celebrado en Italia.

CONSEJOS Y PRECAUCIONES

Se reitera que lo más conveniente —antes de la iniciación de alguna actividad deportiva— es la revisación médica previa, y luego la consulta periódica ante cualquier síntoma de cansancio o dolor que resulte excesivo en relación al esfuerzo realizado.

Finalmente, y como decían los romanos, "mens sana in corpore sano"; porque todo lo que favorezca el armónico y sano desarrollo del cuerpo, habrá de alimentar el bienestar y la paz del alma y, por ende, liberará las posibilidades de ser felices.



INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA

Condiciones de ingreso: La inscripción de los aspirantes al ingreso se realiza en el mes de enero. En el mes de febrero los aspirantes deberán someterse a un examen médico, que es eliminatorio. Si han aprobado este examen pasarán a rendir el intelectual, que comprende: 1 — Area sicológica y cognoscitiva. 2 — Aptitud y eficiencia físicas.

1 — Consiste en rendir tres exámenes: sicología, filosofía y biología.

2 — Se realizan distintos ejercicios físicos para verificar la capacidad del alumno. (Y el rendimiento).

Ambas áreas tienen un puntaje máximo y mínimo.

La carrera tiene una duración de 4 años. Al tercer año el alumno obtiene el título de maestro nacional de Educación Física, esto lo habilita para trabajar en escuelas primarias.

Aprobado el cuarto año, obtiene el título de profesor nacional de Educación Física.

El Instituto está ubicado en Republiquetas 1050, Capital Federal. Tel.: 70-9667.

MARIPOSAS Y FLORES PARA LA LINEA DEL "CHIC" PRIMAVERAL

Lo clásico y lo nuevo, lejos de oponerse, se integran en esta refinada línea, donde la elegancia de las telas conjuga con el encanto de los diseños.





1 Cynthia exhibe un cálido vestido de algodón, con *estampado* de mariposas en todos los colores, y un lazo de *raso* en azul francia. Teresa muestra un conjunto de lino estampado con flores multicolores de gran tamaño y un top de Lycra en negro.

2 Cynthia luce un sobrio vestido de algodón, color fucsia, que cierra adelante estilo "robe"; con un interesante detalle: las hombreras dan un toque muy "chic". Canaca (a la derecha), un solero blanco con estampados en azul y fucsia, con lazo en la cintura, y bolero cortito con hombreras.

Direcciones

Los vestidos son diseños de la señora ANA STURENENGO



3 En esta ocasión Cynthia demuestra su elegancia con un vestido de seda amarilla, estampado con flores; el vestido forma tablas en la cintura y lleva un lazo doble que anuda adelante. Canaca tiene un vestido amarillo, con estampado de lunares y flores. El modelo tiene una leve reminiscencia del oriental "kimono", con sus mangas anchas y cortas.

4 Cynthia nos muestra un vestido de seda en color crudo, que lleva estampada hojas en tono rosa viejo. Es un chemise clásico, que anuda en la cintura con un lazo de la misma tela. Un modelo delicadamente primaveral y muy sentador.

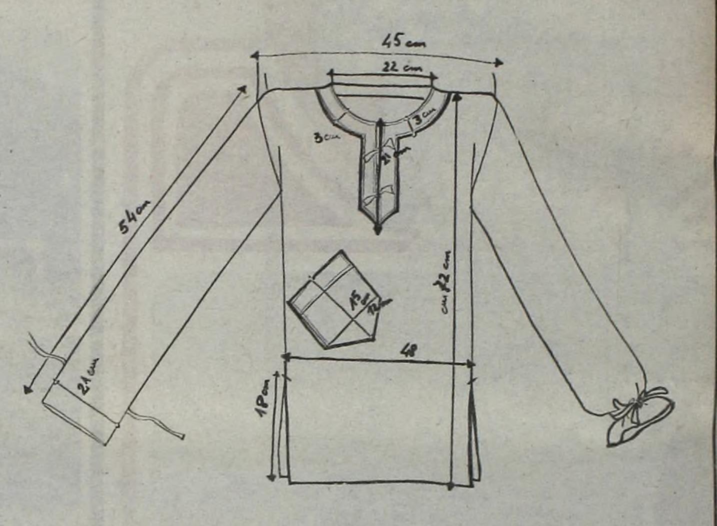
Accesorios

Sandalias de Jose de Vanda.
Medanos 1569 - Alt. J. B. Justo 4750
Botika's - Santa Fe 1555 - Capital

Cómodo Blusón en Tela Rústica


MINIMOLDES ★ TEJIDOS ★ ACCESORIOS ★





Un sugestivo y práctico blusón, con bolsillo inclinado al costado, para confeccionar en tela rústica a rayas, prendido en la parte superior con dos lacitos de tela.

Las mangas, largas, se sujetan a la muñeca también con dos lazos que salen de la manga y anudan en un moño. Es muy fácil de confeccionar si usted sigue las indicaciones del molde. Y esencialmente práctico. Tanto para esos días cálidos que de pronto se ponen frescos, como para cubrirse en la playa. Por supuesto, el blusón se usa muy suelto, de modo que para nada piense en algo entallado o muy sujeto al cuerpo. De paso, también es una solución para las "gorditas" que quieren disimular esos "gramos," de más.

ANTICIPOS ★ PRIMAVERA ★ NOVEDADES ★ VERANO ★ ANTICIPOS ★ PRIMAVERA ★ NOVEDADES



Ya es una decoración impuesta para este verano en todos los atuendos del vestir: el simpático y agradable lunar. Chicos, grandes o medianos, los lunares han ganado un lugar preponderante. La escultural modelo —la admiración masculina, presente— exhibe una malla enteriza, de corte clásico, con un escote más sugerente que decididamente abierto.



Sostenidos aplausos obtuvo este modelo en el desfile de modas realizado hace algunos días en las instalaciones del club River Plate, cuya recaudación fue destinada a obras benéficas patrocinadas por la entidad. El solero que muestra la nota gráfica es de gasa, al estilo imperio aunque muy amplio abajo. El estampado combina vistosas y grandes flores.



El verano se viene "con todo", parece decir la figura elegantísima y de incipiente sonrisa que está desfilando en este momento. El playero tentador se ideó en dos piezas: bikini y falda haciendo juego, para caminar muy actualizada por la suave arena atlántica. A rayas y lunares en dos colores, el conjunto se completa con sandalias y un colgante.



La Moda Del Niño

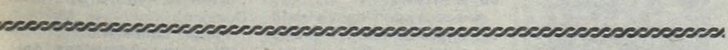
El Gusto de los que YA SABEN ELEGIR

(1) ¿Qué nos dice Marina? Entre sus manitos, un clavel, símbolo de la actual primavera. Ella también hace juego con las flores, llevándolas "puestas". Precisamente, como está en este instante: lleva un vestido en vistoso colorado, con muchas florcitas de variados colores.

El canesú ha sido ideado con diversas tablitas y botones. Las mangas, por su parte, son propuestas con divertidos voladitos.

(2) Tomados por los hombros como dos excelentes amigos. Los flequillos no les impiden reflejar la gracia infantil que les sugiere el momento. Luciano ha querido conocer la hora antes del aprendizaje escolar. Para eso luce un jardinero naranja con bordados de distintos relojitos. La remera es blanca con cartera adelante. Hernán tiene una remera azul con rayas de colores en el cuello y las mangas. El bermuda es colorado, con bolsillos.





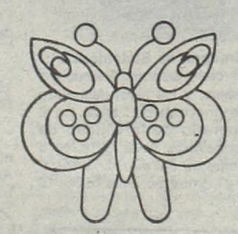
(3) ¡Aquí estoy! parece decir Marina. ¿Han notado la belleza de sus ojitos, tan claros y expresivos?

Las manos sobre la falda, sentadita como "corresponde", la modelo conjuga toda la seguridad del mundo. Al menos así lo demuestra. ¿Cómo se ha vestido para esta ocasión?

Con una solera blanca en la que los volados tienen papel preponderante, además de combinar con lunares. La mariposa, el adorno.

(4) ¿Preparados para cantar, recitar algún poema o, sencillamente, jugar? Luciano ha decidido vestirse con una remera de pechera rayada en colorado, azul y blanco. Además, lleva un bermuda azul marino con pinzas. La mirada soñadora de Marina es para que se fijen en su solera con rayas, lunares y puntillas. Hernán (el rubito de la derecha), tiene una remera blanca con ribetes azules, y un jardinero de jean bordado en la pechera.





Dirección:
"Patas Largas" (Pasteur 332, Subsuelo).
Calzado:
Pampero infantil, de Alpargatas.



EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

MEMORIAS DE UN FANTASMA

Por G. W. Stonier

CUANDO hace unos años fui atropellado, el ómnibus jadeó, una rueda hizo astillas mi cráneo, y antes de que la ambulancia llegase, se comprobó que estaba muerto. La gente salía corriendo de los negocios para ver qué pasaba. Mi muerte había sido instantánea. Durante un rato no tuve conciencia de nada. Luego, como un boxeador que ha sido derribado, me levanté penosamente y me reuní a la muchedumbre concentrada alrededor de mi cuerpo.

Eché a correr enfurecido, dejando mis despojos como quien tira una bata en desuso trás de sí.

Un rosado policía anotaba el testimonio de los curiosos quienes solo por el hecho de mi muerte se interesaban en mí, por primera vez. Yo estaba decidido a eludir la compañía de esos rufianes.

Era una tarde de invierno. La calle estaba silenciosa (como consecuencia del accidente). El humo de una chimenea surgía hacia lo alto, como una pluma sumergida en un tintero. Cruzado por los cables del tranvía, el cielo era del gris del hielo. Distante y aguda se oía la pitada de un tren. Corrí.

La cabeza me dolía un poco. Música triste (mi primer pensamiento), salvas funerarias, un discurso a telón corrido después de la función: todo esto se alejaba mientras yo cruzaba la ciudad cansada y en suspenso. A veces, apenas visible, un edificio se erguía borroso, o un rostro aparecía por un momento como pegado contra un cristal, para desvanecerse enseguida.

Me encontré caminando a lo largo de una calle de casas pequeñas y ordenados jardines. A un extremo había una plaza pública, donde las gaviotas revoloteaban en círculo alrededor de los árboles deshojados. Detrás del garabateo de las ramas, un enorme Sol rojo como un escudo de laca, estaba suspendido, sereno y fijo, en una tela de araña de heladas nubes. Lo vi tan tranquilo que casi grité; pero, al adelantarme, el Sol se fue haciendo más pequeño y brillante... y luego ascendió hasta que su oro resplandeció deslumbradoramente.

Entonces sentí una libertad tal, como nunca la había experimentado. Junto a mí, en la acera, mi sombra se alargaba sobre la empalizada, ondulando como al rasguear un arpa. Salté. Con la torpeza de un gordo en una pantomima, me elevé lentamente. Los techos, allí abajo, se balanceaban inclinándose. Volé a través de las nubes hacia una deslumbrante extensión de púrpura. La imaginación estalló como un cohete, despidiendo nuevas fantasías que se remontaban y se desparramaban para volver a elevarse en numerosas curvas. (Me prendí del sombrero). Era la acrobacia aérea del deseo. Lluvias de monedas de oro, mujeres en pantalones, vinos aromáticos, música, picos nevados, bosques y mares. Los englobé a todos, por lo que parecía la eternidad, en la confusión de esa deliciosa fuga.

La reacción fue de hastío.

Me acuerdo, particularmente, de un lugar junto al mar donde alegres parejas se paseaban por el muelle con aire importante, y de las encrespadas olas que rompían a cada momento, deshaciéndose en puñados de diamantes, sobre la arena de la playa. Yo vivía en un hotel enorme, lleno de miradores acristalados. Desde la ventana de mi dormitorio podía ver las nubes como grandes atados de ropa sucia, una maraña de navíos y la puerta pequeña y maciza de mi taberna favorita. Esta se abría temprano, antes de que yo me despertase. En la cama bebía cerveza y leía el diario que me traía el chico del ascensor. Las camareras eran unas bellezas complacientes y ociosas. El golpeteo de sus tacones se detenía invariablemente ante mi puerta. De vez en cuando un perro pensativo venía a visitarme. La felicidad parecía pertenecerme. Pero se produjo un desmoronamiento en los acantilados vecinos. Poco a poco los barcos abandonaron el puerto. Unas tablas clavadas se cruzaron sobre la puerta de la taberna. El muelle quedó desierto. El ascensorista se alistó en el ejército, y una por una las camareras fueron abandonando su puesto. Quedé solo.

Volví a la sociedad de mis semejantes. En completa desventura iba por dondequiera fuesen los demás, llevado por la marea: hacia adelante... hacia atrás. Me apresuraba por llegar donde hubiese un lugar en un banco, o sitio en una cola. Era estrujado en los ómnibus y empujado a empellones por las escaleras mecánicas. Todo fantasma es un ente gregario, y una criatura esclava del hábito.

La costumbre, según descubrí, reduce la imaginación del fantasma a las experiencias de su vida anterior. Así, las grandes riquezas me eran imposibles por ser estrictamente inimaginables; podía extender cheques un poco más elevados de los que acostumbraba en otro tiempo, pero el agregar innumerables ceros sobrepasaba mi poder. Del mismo modo, me eran vedados la conquista de bellas mujeres y el placer de los buenos libros, los vinos escogidos y los viajes. Mi conversación terminaba en trivialidades, mis amoríos en desilusiones y, cuando viajaba, era imposible evitar el hastío de los paisajes ya conocidos.

Como todo duende, me hallaba obsesionado por las más diversas aprensiones (¿Estaría adelgazando?) y atemorizado por mi falta de carácter. De noche, impulsado por la inquietud, vagaba por las calles pisando cautelosamente el pavimento, como si fuera una nube, deteniéndome ante una ventana iluminada o agarrándome, indeciso, del pasamano de un ómnibus. Todo lo que me rodeaba, empezó a eludirme. La estructura de los edificios, las multitudes y el tránsito urbano comenzaron a desaparecer: aquí era una cornisa que se desconchaba; allá un vertiginoso desplome. Todo esto me hacía sudar de terror. Cuando hablaba con alguien en un tren o en un bar, me prendía de su brazo, por miedo de que, mientras conversaba, se le derritiera el rostro y su cuerpo entero se deshiciera a mis pies, como una figura de cera junto al fuego.

El fantasma, pobre desgraciado, vive directamente de su propio poder creador. Tiene que trazar los perfiles de cada perspectiva, moldear cada curva, distribuir las formas, el color y la vida, y, a fin de cuentas, todo lo único que puede reproducir es la misma calle recorrida durante tantos años, o el rostro aquel del que se hastiara desde hace tanto tiempo.

Obligado en todo momento a crearme a mí mismo, y a mi propio ambiente, perdí el sentido del goce en común. El amor, la discusión, la comida y la bebida, los teatros y hasta los escándalos en los periódicos perdieron su sabor. Al descubrir que eran propias y exclusivas, cesé de tener sentimiento alguno por mis creaciones. Aunque al principio mis deseos fueran tan imperiosos como siempre, la desilusión repetida los despojó del placer de la anticipación, y llegó el día en que hasta el deseo me resultó mecánico y odioso.

Del mismo modo que un hombre que en una competición de patinaje sobre hielo sintiera crujir bajo su peso la helada pista, así también temía yo que se abriera a mis pies el abismo en que temía caer.

Dormir ya no me reportaba ni alivio ni respiro, solo me causaba pavor. Ua vez tuve un sueño: estaba cayendo, cayendo con la velocidad de un cometa. La sensación de esta vertiginosa caída se acentuaba mil veces por la idea de que yo mismo era un irresistente espacio sin límites. A veces por la mañana, prendido a los barrotes de la cama y mirando por la ventana, tardaba horas en recuperarme. El equilibrio, el centro de gravedad, la solidez de los muebles y el presente, todo esto debía ser restablecido. El regreso a la realidad era tremendo. No podía concebir el fin de este terror. Sin embargo, a pesar de todo, mi mayor temor era el de extinguirme.

Tenía que haber un punto en que, como un fantasma, llegase a la defraudación total; pero ese punto, sin duda, se hallaba en el infinito.

Ese es mi estado actual. Sin embargo, no se me debe imaginar como un individuo completamente agotado y deprimido. Me desayuno bien entrada la mañana, leo toda la tarde y, por la noche, me entretengo con un partido de billar o con una función de teatro. Debe de haber otros como yo y los busco sin tregua, tal vez con la idea de formar una sociedad de espectros. Un par ellos hasta podrían instalar un hogar, pero los que trato de identificar rehusan darse a conocer.

Con la desilusión, la mente adquiere una extraña lucidez. El cuerpo se vuelve clarividente. Pienso en la muerte como podría pensar en una visita al dentista.

Como lectura prefiero los libros de anatomía, astronomía, nigromancia, y espiritismo. No obstante, soy un hombre serio y aunque poco culto, desprecio las supersticiones y los meros trucos de prestidigitación en los que los autores de dichos libros parecen complacerse.

Leo cuentos de fantasmas por simple curiosidad, pero no me convencen. ¿Quiénes son esos aparecidos sin cabeza que llevan armaduras o extienden una garra fosforescente hacia la garganta de una víctima? ¿Por qué regresan siempre al lugar de su muerte o al de un crimen, en el que alguna vez tomaron parte? (Nunca volví a la calle donde encontré mi muerte). ¿Por qué siempre de noche? ¿por qué permanecen mudos y se refugian en la invisibilidad? ¿por qué toman la forma de un lobo, monje o monstruo marino? Aún siendo capaz de estos engaños (y ciertamente no lo soy), nunca me rebajaría a practicarlos. El espectro ya tiene suficientes preocupaciones con sus propias angustias pavorosas y tremenda desgracia. Yo me inclino a la vida tranquila.

Muchos cuentos de aparecidos me resultan evidentes patrañas que, sin duda alguna, deleitarán a los lectores que se exalten a expensas del fantasma. No envidio su diversión, pero les podría señalar que el verdadero duende no se encuentra en tales relatos. El empleado de banco que desliza billetes a través de la enrejada ventanilla, la mujer que vende diarios en la esquina, el hombre del tren suburbano, cuya rodilla roza la nuestra, cualquiera de ellos puede ser uno de los nuestros.

LA GUIA DEL MINITURISMO



EXPOSICIONES

Exposición Floral Latinoamericana y Fiesta Nacional de la Flor:

En Escobar, de lunes a viernes, de 9 a 21. Sábados, domingos y feriados, de 9 a 24. En la ciudad floral hay juegos para chicos, microcine, confitería, restaurante. Y se pueden adquirir plantas a precio de promoción en todos los puestos de venta.

Cohetería para chicos:

En el Instituto Félix Bernasconi, a partir de las 14. Los chicos armarán y lanzarán modelos de cohetes. Catamarca 2099.

Iconografía argentina y sudamericana:

En el Museo Nacional de Bellas Artes, Libertador 1473. Horario de visitas: jueves a martes, de 9.30 a 13.30 y de 14.30 a 19. A las 17 visitas guiadas.

La ciudad hidroespacial

Alrededor de 40 esculturas de Giula Koscice, relativas al tema de una ciudad futura en el espacio. En el Planetario de la Ciudad de Buenos Aires, todos los días de 9 a 17.

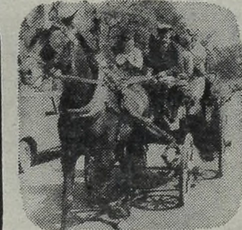
CINE Y AUDIOVISUALES

"La protección del rinoceronte"

En el Museo de Ciencias Naturales Bernardino Rivadavia. Los jueves a las 16, y los domingos a partir de las 15.30. La entrada al Museo habilita para ingresar en la sala Angel Gallardo 470. (Los sábados permanece cerrado).

"Cine recreativo para niños"

En el Salón Audiovisual del Museo de Bellas Artes, Avda. Libertador 1473. Hay función los domingos a las 11.



"Imagen de Sudamérica": El cielo sudamericano, los paisajes, y las leyendas. Para niños mayores de 7 años. En el Planetario de la Ciudad de Buenos Aires, Avda. Sarmiento y Belisario Roldán. Los sábados y domingos, a las 16.30, 18 y 19.30.

TEATROS

"Jugando con el cuerpo": Con juegos, bailes, canciones y movimientos. Los dos personajes que realizan el espectáculo, permiten que los chicos conozcan y valoren las distintas partes del cuerpo. El espectáculo es esencialmente didáctico, de ritmo ágil, con buena música. Ideal para los niños más pequeños, hasta los 6 años. En el teatro Eckos, Rivadavia 2215, los sábados y domingos, a las 15.30.

Teatro Municipal Presidente Alvear:

Sábados y domingos a las 16 actúan los conjuntos teatrales premiados en el Primer Certamen de Espectáculos para Niños, organizado por la V Feria Exposición Internacional de Buenos Aires.

"Filomeno, el errante": Sábados y domingos, a las 16.30. En el Teatro de la calle Rincón, Rincón 374.

"A veces me porto mal": Obra de títeres y actores. En el Auditorio de San Isidro, Avenida Libertador 16138. San Isidro.

AL AIRE LIBRE

Patinaje sobre ruedas:

Ciudad deportiva de la Boca:

Avenida Costanera Sur (x).

Parque Sarmiento:

Avenida Mitre 5100. Villa Dominico (x).

Parque Centenario

Plaza de Barrancas de Belgrano

(x) Se alquilan patines.

Patinaje sobre hielo:

En La Lucila, Avenida Libertador al 13500. Se paga entrada. Alquiler de botas y práctica con profesores.

BOTES

En el Lago del Rosedal, Palermo; en Parque Pereyra Iraola y en los Bosques de Ezeiza: alquiler de botes a remo y bicicletas acuáticas. Se alquilan por hora.



La Salud de la Madre y el Niño





Hacia un Control Responsable de la Fertilidad

La fertilidad no controlada puede provocar daños físicos y síquicos, tanto en la madre como en la familia, pero particularmente, en el bebé que llega "a destiempo". Las medidas de prevención y control y la necesaria consulta médica, son los caminos más correctos para evitar las consecuencias.

Ha quedado demostrado científicamente que la fertilidad no controlada amenaza directamente la salud de las madres y de los niños —provocándoles hasta la muerte— y puede minar la salud de los otros miembros de la familia. Por lo tanto se hace necesario que la mujer aprenda a manejar su fertilidad, no solo para preservar su salud, sino también la de sus hijos. Un buen punto de partida es la de tener claramente establecido estos tres conceptos: a) es peligroso que la mujer quede embarazada muy joven o muy madura; b) es peligroso tener muchos hijos; c) es peligroso quedar embarazada sin que haya transcurrido, por lo menos, un año del último parto.

MADRES JOVENES Y MADURAS

Estudios desarrollados por la Asociación Argentina de Protección Familiar establecieron que, desde el punto de vista físico y síquico, el embarazo es más seguro a partir de los 18-20 años, y que este tiempo de **"mayor seguridad"** se extiende aproximadamente 10 años. De modo que, a partir de los 30 años, el riesgo para la mujer y el hijo empieza a ser mayor, y aumenta a medida que transcurren los años. Contrariamente, el peligro también es mayor si la mujer queda embarazada antes de los 18 años.

Recientes estadísticas médicas establecieron, en todo el mundo, que entre el 10 y el 15% de los nacimientos corresponden a madres menores de 18 años —cuando los cuerpos están aún inmaduros— y como consecuencia los peligros son mayores en el parto. Es decir, **al no planificar los embarazos,** millones de mujeres arriesgaron no solo su felicidad, sino también las de sus respectivas familias.

Este problema se agrava aún más ante la creciente cantidad de madres de 14 a 16 años: debido a que aún no tienen formado el cuerpo (o preparado para el embarazo) crecen las posibilidades de morir en el parto, habiéndose comprobado que, comparativamente mueren más bebés que en los partos de madres de más de 18 años: **las estadísticas demuestran que 26 de cada 1.000 chicos nacidos de madres menores mueren en su primer año de vida.**

En cuanto a las madres maduras (mayores de 30 años), además de crecer la posibilidad de muerte de ellas y sus bebés, se presentan otros problemas. Las probabilidades de dar a luz bebés con defectos congénitos son mayores. **El riesgo más común es el mogolismo, cuyas víctimas padecen idiotismo e incapacidades físicas.** Una prueba de ello es que las cifras de bebés mogólicos se eleva en la misma proporción que la edad de la madre: desde casi 0 entre las madres jóvenes, hasta 14 por cada 100.000 bebés nacidos de madres mayores de 40 años.

MUCHOS HIJOS

Cuanto mayor sea el número de hijos que dé a luz una mujer, más afectada ha de quedar su salud, y ello está demostrado científicamente. Si bien es cierto que en el primer parto el riesgo es más alto que en el segundo y el tercero, a partir del cuarto los casos de muerte de la madre o del bebé alcanzan una frecuencia cada vez mayor. Y este peligro se acentúa en los posteriores nacimientos.



Pero el peligro se hace aún más acentuado —tanto en las madres como en los chicos— cuanto más breves sean los intervalos entre uno y otro nacimiento. Esto hay que tenerlo bien claro: **cuanto más breves sean los intervalos entre los nacimientos, mayores son las posibilidades de contraer serios problemas para la salud.**

Por otra parte, un intervalo corto entre los nacimientos revela o enfatiza otros peligros. Por ejemplo, los niños mayores sienten falta de afecto. Las madres pueden sufrir disminución en su capacidad de amamantar al bebé.

Pero no terminan aquí las acechanzas. El casamiento antes de los 20 años es seguido —en muchos casos— por uno o más partos, que pueden ocasionar daños irreparables en las madres, cuyos organismos aún no han completado, totalmente, el ciclo propio de evolución.

¿ANTICONCEPTIVOS, ABORTOS O PLANIFICACION?

Cuando no se cuenta con dinero para comprar anticonceptivos, cuando no se usan o cuando fallan —lo que es frecuente— muchas mujeres optan por interrumpir el embarazo no deseado. Pero son pocos los científicos —aun en los países en los que el aborto está legalizado— que lo consideran un medio eficaz de controlar la fertilidad. Todos sostienen que es mucho mejor difundir una educación sexual adecuada —iniciada en las escuelas— y conseguir que los laboratorios vendan los anticonceptivos a precios accesibles para las mujeres menos pudientes.

Sin embargo, los médicos sostienen que el uso de anticonceptivos también acarrea riesgos, aunque los casos de mortalidad causados por ellos son enormemente menores que los producidos por el embarazo y el nacimiento.

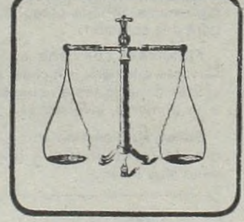
De modo que la planificación familiar es la manera más eficiente de evitar los riesgos. Si se emplearan cada vez más los métodos que permiten reducir el número de embarazos precoces o tardíos, si cada familia limitara el número de nacimientos, si se mantuviera el intervalo necesario entre nacimiento y nacimiento, la salud de toda la familia estaría más protegida.

Pero, ¿cómo planificar? Todas las mujeres tienen la obligación de consultar —a sus médicos personales si están en condiciones de hacerlo; en las obras sociales si están afiliadas a alguna de ellas; en las maternidades de los hospitales si no cuentan con recursos— sobre los períodos de gestación. Además, ante la posibilidad de que el período en que el óvulo madura en uno de los ovarios sea irregular, debe recurrirse a los medios convencionales para evitar el embarazo. Aunque ello "sea molesto".

Finalmente algo para reflexionar. No planificar es precipitarse en el aborto, una "solución" que acarrea los siguientes problemas: en el orden fisiológico **ocasiona hemorragia, infecciones, esterilidad y muerte;** en el orden sicológico, **crea culpa porque se lo asume como la decisión de negar la vida a un hijo;** y en el orden legal, **el Código Penal lo considera un delito y pena, tanto a la paciente como al ejecutor.**

CONSULTORIO JURIDICO

Doctora María Beatriz Torres de Velázquez



Una mujer, que comparte los derechos sucesorios sobre una propiedad heredada de su padre, considera excesivo el monto de los honorarios requeridos por el letrado que tiene a su cargo el mencionado trámite. Se le asesora sobre los procedimientos habituales en tales casos, y particularmente, respecto de la carencia de recursos que manifiestan tanto la consultante como la otra beneficiaria de la citada sucesión.

Respuesta gratuita a su problema escribiendo a: Consultorio Jurídico CRONICA, Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires

Soy hija natural reconocida. Cuando tenía 5 años, mi padre se casó y compró una propiedad en Monte Grande, provincia de Buenos Aires, en la que edificó una vivienda humilde con grandes sacrificios. Mientras tanto, con el grupo familiar que integrábamos con su esposa, alquilábamos una vivienda en la Capital Federal, lugar en el que falleció mi padre en el año 1963. Por falta de recursos iniciamos la sucesión recién en el año 1975 en Monte Grande. Hace cosa de un mes, nos llegó una carta del abogado en la que nos informa que debemos abonar en concepto de honorarios $ 2.600.000. Quiero que me informe si es correcta esa cantidad, ya que la valuación fiscal del inmueble que integra el acervo hereditario es de $ 15.000.000. Nos parece que la suma que reclama el profesional es muy elevada, si bien él alega que es correcta debido a que el lugar de fallecimiento de mi padre ha sido en la Capital Federal y la sucesión se ha tramitado en la provincia de Buenos Aires, lo cual ha encarecido el trámite. Tanto su esposa como yo, nos hallamos en una situación económica apremiante y no sabemos cómo encarar este problema.

Laura de R. de Monte Grande.

Si bien la sucesión se debe iniciar por ante el juez del último domicilio del "causante" o sea el fallecido, que generalmente coincide con el del deceso, en este caso, la Capital Federal, ello no impide, ni obstaculiza, la iniciación de la sucesión en otra jurisdicción, por aplicación de las disposiciones del Código de Procedimientos que rigen la cuestión que consideramos.

Es lo que jurídicamente se denomina "prórroga de jurisdicción", en virtud de la cual, en un proceso, en este caso una sucesión, las partes manifiestan su decisión de someterse a la competencia del juez al que acuden, en este caso un juez de la provincia de Buenos Aires a pesar de que el último domicilio del difunto se hallaba radicado en otra jurisdicción, en la cual cabría, en estricto sentido, la iniciación de la sucesión. En otro orden y para encarar debidamente este problema, cabe tener presente que el monto de los honorarios del letrado interviniente, varía en función de lo que haya "pactado" con sus clientes.

Vale decir, si se ha convenido abonar los mismos a través de un "convenio de honorarios", fijando como base un porcentaje sobre el valor real del bien, o si simplemente se ha pactado que los honorarios van a ser los que judicialmente se regulen de acuerdo con la valuación fiscal del mismo.

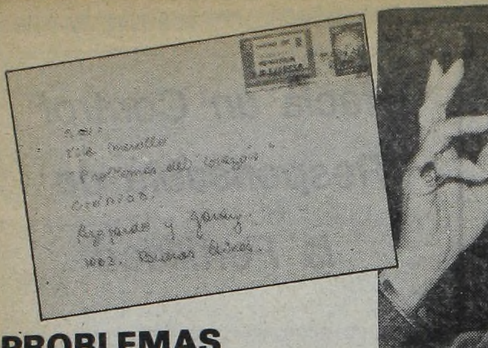
Ambos supuestos se hallan contemplados en la Ley Arancelaria.

Lo único que cabe en este momento es tratar el tema con el profesional que las atiende o replantearlo, en razón de las dudas que ustedes ponen de manifiesto.

Desconozco cuál es el valor real del inmueble, pero teniendo en cuenta la cifra que reclama el profesional en concepto de honorarios, presumo que la misma surge de aplicar un porcentaje sobre el valor real y no el fiscal.

Si se ha convenido, abonar honorarios regulados judicialmente, el monto de los mismos se va a determinar de aplicar, entre un 8 al 25% de la valuación fiscal actualizada al momento de dictarse la Declaratoria de Herederos, es decir la resolución del juez en virtud de la cual se instituye en calidad de tales, a todos aquellos que tienen derecho para ello o al año en que el juez procede a regular los honorarios, si no coincide con el de la Declaratoria de Herederos. Tal como plantea el problema, cabe únicamente dilucidar qué es lo que han convenido con el letrado interviniente.

Cualquiera de ambos supuestos tiene cabida en las previsiones de la Ley Arancelaria nº 8.904 que rige la materia. Hablen claramente con el abogado y estoy segura de que llegarán a un acuerdo acerca de la forma de solucionar este problema, sobre la base de lo que han convenido o de lo que de aquí en más pacten.



PROBLEMAS DEL CORAZON

Estimada Tita:

Estuve 7 años casada, y hace 3 que mi marido se fue con otra mujer. De esa unión nacieron 4 chicos, 3 nenas y 1 nene. La mayor tiene 7 años y los otros 6, 5 y 4.

Cuando mi marido me abandonó, luché por criar a mis hijos; hace dos años que puse a los dos mayores en un colegio religioso y a los otros dos los cuida una abuela postiza en Entre Ríos. Hace un año que vine a Buenos Aires, trabajo en una clínica desde las 5.30 hasta las 14, y desde las 15 hasta las 19.30 en una casa, por hora. No salgo a ningún lado, siempre me quedo en mi pensión. Tengo 28 años y soy de sagitario, y desde que mi marido no está no he vuelto a encontrar un hombre que me sepa comprender. Espero su consejo. Tita.

Sagitariana:

Hombres buenos hay. Usted ya tuvo una triste experiencia, no busque, espere. Claro que si trabaja tanto y no sale nunca, no va a poder encontrar el compañero que necesita. Le dije que hay hombres buenos; ¿quién le dice que leyendo en mi sesión de CRONICA no aparezca su compañero? Es lindo y lógico que cuide a sus hijos, pero piense más en usted, le aconsejo que se distraiga, salga a ver vidrieras y no se encierre. Ya verá que su compañero aparecerá cuando menos lo espere. No malgaste su cariño en quien no lo merezca. Le deseo mucha suerte.

Tita

Estimada y querida señora:

Somos dos chicas que estudiamos Ciencias Económicas y trabajamos. Nuestro problema consiste en que no sabemos qué es lo que queremos. Yo acabo de pelearme con mi novio y todos los que me rodean están contentos de mi ruptura. El tenía un carácter fuerte y raro, quiero olvidarlo ya que sé que no hay ninguna posibilidad de arreglo, pero en el fondo me duele, ¿qué hago? Mi prima sale con un chico muy indeciso, ella lo quiere ayudar pero él tiene un problema grave en la casa y eso lo confunde más. Aparte siente terror de que ella lo pueda dejar. ¿Qué le aconseja al respecto?

Marcela González y Adriana González

Muchachas:

Ustedes son inteligentes y no saben lo que quieren. Quieren dejar todo y ser felices, pero, ¿dejar qué? ¿No será que no están realmente enamoradas? Las dudas de ustedes, o mejor dicho, la incertidumbre, subsiste en casi toda la juventud. No se apuren, recíbanse en sus carreras; el haber estudiado les servirá de mucho. Analícense y sepan bien qué es lo que quieren; porque "querer ser felices" encierra muchos caminos, y a veces ciertos renunciamientos. Sepan primero qué es lo que quieren para ser felices.

Tita



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Es muy raro que los niños nacidos con signos de Aire: Géminis, Libra y Acuario, no muestren señales de gran inteligencia. Lo que juega en contra en estos pequeños genios, es la paciencia que no es muy larga que digamos... Ellos quieren todo y a la vez, inmediatamente.

La mujer de Acuario es desconcertante, pero no inconstante. El hombre jamás termina de conocerla. La gran tragedia de la acuariana es que cuando actúa con toda la sinceridad de su alma, es cuando menos le creen. Si usted, querida lectora, es acuariana, procure hacerse conocer un poco más por su esposo y actuar con más lógica...

Las piscianas adoran los animales. Si su nena es de este signo, la casa se llenará de gatitos, perritos, pajaritos, peces y todo tipo de bichitos. Quitarle sus animalitos es la tragedia más grande de su vida. Cuidado con no dar importancia a ese hecho. Más tarde aparecerán esos famosos traumas de la infancia en forma de total desapego por todo, ya que el hecho de perder algo muy querido hará que tengan miedo de querer cualquier otra cosa o persona.

Su hijito acuariano ¿es un inventor y también un investigador?... Pues no nos extraña en absoluto. Por esa misma razón, señora, procure esconder todo lo que es eléctrico, o que puede ser fuente de incendio, envenenamiento, corte o rotura.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

Los días 9-10: Luna en Géminis, es la Luna de las comunicaciones, corridas, conversaciones alegres. En esta semana se prestan para realizar trámites rápidos. Favorece a los signos de Aire y de Fuego.

****

Los 11-12-13: Luna en Cáncer, esta vez aliándose con Venus y Mercurio. Días fértiles para los de signos de Agua. Excelentes para ensayar nuevas recetas, iniciar un régimen, reunirse con la familia.

****

Los 13-14-15: Luna en Leo, favoreciendo a los nativos de signos de Fuego. Esta vez muy aptos para trabajos mecánicos, físicos, deportes; también para ordenar la casa, ya que tendrán fuerza para hacerlo bien.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos

ENTRE EL 9 Y EL 15 DE OCTUBRE



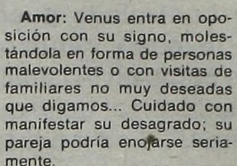
ARIES

Amor: los días 13 por la tarde y los 14-15 brindan momentos felices, generosidad, un poco de exageración también, pero la sinceridad es la nota clave.

Finanzas: Los días 11-12 indican gastos por el hogar, o por un familiar necesitado o enfermo. El 15 puede serle muy útil en una decisión sobre una compra que los demás juzgan como **"lujo"**, pero que usted desea mucho.

Salud: buena, pero conviene tener en cuenta los riñones y vías urinarias.





TAURO

Amor: Venus entra en oposición con su signo, molestándola en forma de personas malevolentes o con visitas de familiares no muy deseadas que digamos... Cuidado con manifestar su desagrado; su pareja podría enojarse seriamente.

Finanzas: tendencia a gastar en algo que usted ni necesita, ni desea, tan solo por ostentación. Problemas o demora en torno de una deuda o préstamo.

Salud: molestias en las vías respiratorias, garganta, nariz.



GEMINIS

Amor: los días 9-10 traen la Luna en Géminis, ayudándolo a pensar, hablar, expresarse, sincerarse . . . y también para mentir un poco, si se trata de una mentirita piadosa.

Finanzas: lo **"grande"** implica mucha cautela, por ejemplo, inversión, venta o compra de terreno, casa. Lo **"pequeño"** tiene un espaldarazo en los mismos días 9-10 que son muy útiles en toda operación de rápido desarrollo.

Salud: molestias intestinales, digestión muy lenta.



CANCER

Amor: Luna en Cáncer: los días 11-12, indicando momentos muy favorables y a la vez importantes en sus relaciones: reconciliación, mejora del clima familiar, reunión para realizar un gran acercamiento espiritual.

Finanzas: mejoran mucho, si usted tiene una actividad propia: negocio, oficio, indicando un repunte notable. Posible invitación a salir o visitar a una persona que vive lejos.

Salud: mejorando, usted se relaja y se tranquiliza.



LEO

Amor: los días 13 y 14-15 traen para usted una encrucijada. Bajo la Luna leonina está en condiciones de mejorar la relación, siempre que lo haga sola, sin pedir consejos de familiares...

Finanzas: momentos de duda ante una compra o inversión pequeña, pero algo riesgosa. Si se trata de papeles, pida asesoramiento legal, ya que podría pasar por alto algo muy importante.

Salud: molestias de garganta, nariz, sensibilidad de las mucosas.



VIRGO

Amor: los días 9-10 inclinan a discutir; por cualquier cosa usted "salta", se ofende, protesta... Será mejor mantenerse en silencio y analizar un poco más hechos, palabras, situaciones.

Finanzas: tienen que ser muy positivas, siempre que usted esté en campaña de conseguir una ocupación, que no sean tan solo los quehaceres en la casa.

Salud: conviene tomar precaución respecto de todo lo que esté fuera de *costumbres*.



LIBRA

Amor: Los días 9-10 son muy aconsejables para una conversación entre usted y su pareja, tocando temas que hasta ahora eran **"prohibidos"**, ya que usted temía herirlo u ofenderlo. Con la suavidad y diplomacia libriana usted llegará a la solución.

Finanzas: conviene conservar lo que tiene, sin ceder a ciertas tentaciones en cuanto a las compras, inversiones.

Salud: su digestión en peligro, le recomendamos una dieta muy liviana.



ESCORPIO

Amor: semana muy favorable ya que Venus y Mercurio transitan en Escorpio, significando para usted amor y entendimiento. Los mejores días son los 11-12-13, mejorando su clima familiar en general.

Finanzas: mejoran también, una carta o una llamada termina con una duda o angustia suya; también puede ser una noticia. Compra o regalo que le causará gran alegría.

Salud: tendencia inflamatoria; evite todo lo irritante, o demasiado caliente.



SAGITARIO

Amor: los mejores días son los 14-15, ya que usted pierde su temor ante su pareja y nace así una relación más cálida, con mayor confianza. Los anteriores 9-10 suscitan controversias bastante desagradables.

Finanzas: una deuda o cuota podría ocasionarle ciertos dolores de cabeza. Conviene fijarse bien en todo tipo de escritos, cuentas, trámites.

Salud: posibles molestias intestinales por *sobrecarga*, procure comer mucho *menos*.



CAPRICORNIO

Amor: diferencias entre usted y su pareja en los días 11-12-13; también en la familia puede haber cierta discordia. Por más que usted tuviese razón, no le harán caso; más vale permanecer en silencio.

Finanzas: un gasto que usted considera innecesario o excesivo, suscita discusiones. No obstante, usted sería la que más lo disfrutaría después.

Salud: mejora mucho, un régimen, ejercicio o tratamiento comienza a dar excelentes resultados.



ACUARIO

Amor: los mejores días: los 9-10, pero siempre que usted dé una explicación aceptable... La clave es el diálogo, la palabra, el sentido de humor y la sinceridad. Los días 14-15 son, en cambio, negativos.

Finanzas: gastos por un desperfecto; un aparato del hogar o un instrumento necesitará reparación, o directamente reemplazo. Un proyecto de compra que se aplaza.

Salud: gran tensión nerviosa y trastornos circulatorios. Debe dormir más.



PISCIS

Amor: los días 11-12-13 son los más oportunos para cualquier relación afectiva. El secreto: no mezclar asuntos de dinero o intereses con la relación de pareja.

Finanzas: implican máximo cuidado, ya que Júpiter forma la oposición con Virgo: inversiones, grandes cambios constituyen todo un peligro. Pida consejos de una persona experta.

Salud: depresión, sensación de malestar; debe moverse más.

PRODUCTO	PRECIO DE VENTA	PRECIO AL COSTO
ACELGA, calidad buena	$ 200	$ 100
REPOLLO, blanco, calidad buena	$ 200	$ 100
ZANAHORIA, calidad buena	$ 400	$ 200
PAPAS, calidad buena	$ 500	$ 300
BANANA, calidad elegida	$ 650	$ 500
MANZANA GRANNY SMITH, calidad elegida	$ 680	$ 400
POMELO DEL LITORAL, calidad elegida	$ 710	$ 350
FALDA	$ 2.800	$ 2.000
AGUJA CON HUESO	$ 4.350	$ 3.700
OSSOBUCCO	$ 2.800	$ 2.000
MONDONGO	$ 2.300	$ 1.800
HUEVOS MEDIANOS, 2 docenas	$ 2.200	$ 1.700
POLLOS PARRILLEROS	$ 3.800	$ 3.200
CALAMARES	$ 1.900	$ 1.500
ANCHOITAS	$ 1.850	$ 1.500
SARDINAS PORTUGUESAS	$ 4.900	$ 4.500
QUESO MAR DEL PLATA, primera marca	$ 4.600	$ 4.500
MANTECA, primera marca en paq. de 200 gs. c/uno	$ 1.800	$ 1.200
DULCE DE BATATA, primera marca	$ 2.100	$ 1.800
MORCILLON, primera marca por 100 gs.	$ 650	$ 340
SALCHICHON, 1ra. 3 gustos, 100 gs.	$ 650	$ 320
LOMO, primera marca, por 100 gs.	$ 1.200	$ 950
GALLETITAS dulces surt. 1ª mca., 1/4 Kg.	$ 700	$ 500
GALLETITAS SIN SAL, primera marca, por 1/4 kg.	$ 650	$ 500
GALLETITAS DE AGUA, primera marca, por 1/4 kg.	$ 850	$ 500
AZUCAR, primera calidad	$ 1.400	$ 1.070
FIDEOS, primera marca paq. de 400 gs., semolados	$ 600	$ 400
GASEOSAS, var. mcas., bot. de 1 lt., s/e, c/u.	$ 960	$ 820
HARINA, primera marca "OOO"	$ 800	$ 530
VINO com. de mesa, bot. de 1 lt., 1ª mca. s/e.	$ 1.200	$ 950
CUBETERAS, c/una	$ 750	$ 500
JUEGOS DE COPETIN, c/u.	$ 2.800	$ 2.500
TENEDOR PARA ASADO, c/uno	$ 1.600	$ 1.000
JABON EN PANES, primera marca, por 400 gs.	$ 650	$ 350
DETERGENTE, primera marca, sachet de 135 cc.	$ 520	$ 270
JABON EN POLVO, primera marca, paq. de 400 grs.	$ 790	$ 550
BOMBACHAS, primera marca, c/una	$ 3.950	$ 2.990
MEDIAS CASHMILON, primera marca, el par	$ 3.850	$ 2.990
CLAVELES, docena	$ 2.900	$ 2.000
OJOTAS, primera marca, el par	$ 4.100	$ 3.500



Campaña de Venta al Costo

MODIFICAN SUS HABITOS, LA VENTA Y EL CONSUMO

El operativo de venta al costo de artículos de primera necesidad prosigue, en el período que comenzará mañana y con vigencia hasta el próximo 10 de octubre, en el Centro Comercial de Abastecimiento ubicado en la esquina de Tellier y Bragado, en Capital Federal.

Durante siete días, los vecinos de esa barriada tendrán a su disposición productos de primera calidad de reconocidas marcas, a precios comparativamente muy inferiores a los predominantes en plaza.

Prosigue así, de modo infatigable, la campaña auspiciada por CRONICA de la Mujer, que la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires instrumenta en todas las ferias internadas, mediante la oportuna y desinteresada colaboración de los concesionarios.

De esta manera, el pueblo puede saber y comparar. Porque la columna de "precios de venta" indica los promedios válidos en distintos sectores de la ciudad, de modo que por encima de esos valores se está en presencia de un abuso.

La campaña —nuestra campaña— cumple así una doble finalidad, por un lado, ofrecer artículos de primera necesidad a precio de costo; y por otro, señalar las oscilaciones del mercado, de modo que el público comprador, no se deje fascinar por la declinante sirena de la inflación y pague de más, bajo el falso argumento de que, "es lo mismo, porque al final todo aumenta". Una conducta responsable —por parte de comerciantes y consumidores— es la obligación.



GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR



CUTICULAS REBELDES



No siempre es fácil y cómodo extraer la cutícula de las uñas. Pero no por eso se va a sufrir sin remedio. Una solución rápida y muy económica para remover la cutícula es poner una gotita de detergente o un poquito de jabón en polvo en el agua destinada a sumergir las manos. Se ablandará la cutícula sin recurrir a otros elementos "dolientes".

¡NO TIRE LA BORRA DEL CAFE!

El consejo es conocido, pero no importa: habrá quienes aún no lo emplean. Los restos de las bolsitas de té (se entiende que una vez usado el contenido en una apetitosa merienda), como también la borra del café, sirven para abono de sus plantas de jardín ... o de balcón. Ponerlos arriba de la tierra y después regar por encima. Se olvidará de tener que recurrir a la tierra abonada cuando ésta se ha "evaporado" de su casa.



AMONIACO: FUERTE, PERO SEGURO

Varios productos de limpieza contienen una buena parte de amoníaco, de modo que a no poner "cara de olor feo". Un poco de amoníaco disuelto en un balde de agua tiene un estupendo efecto limpiador, sobre todo para el baño.

MEJOR USAR EL PERFUME QUE GUARDARLO

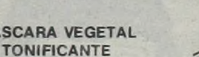
¡Se cuida tanto! ¡Se usa y se mide para ver cuánto queda! Sin embargo, tenga cuidado. El perfume se evapora fácilmente, y pierde su aroma con el correr del tiempo. Conviene que lo use, teniendo en cuenta algunos detalles: no dejarlo cerca de la calefacción o de alguna zona calurosa; guardarlo en algún lugar oscuro, fresco y cerrado, como un armario, cajón o placard. El contacto con el aire lo hace "desaparecer", por eso debe tapar el frasco herméticamente.

NO CONTRARIAR A LA NATURALEZA

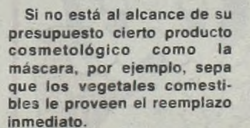
Parece un principio básico, muy seguido por la mayoría. Ocurre que en innumerables oportunidades, no es así. Cuando el niño en edad escolar comienza a tomar el lápiz con la zurda, las mamás y los papás ponen "el grito en el cielo". No es anormal que lo haga, señora. Su disposición es tan normal como tomar las cosas con la mano derecha.

Si usted obliga al niño a utilizar la derecha, estará contrariando a la sabia naturaleza. ¿Sabe qué puede provocar en su niño? Problemas en el habla, tartamudez, dificultades de conducta, dislexia, entre otros trastornos.

De modo que antes de usar métodos antiguos, consulte a especialistas idóneos.



MASCARA VEGETAL TONIFICANTE





Si no está al alcance de su presupuesto cierto producto cosmetológico como la máscara, por ejemplo, sepa que los vegetales comestibles le proveen el reemplazo inmediato.

La zanahoria es una buena compañera para suprimir el exceso de grasitud en el cutis, además de ser un excelente tonificante. Ralle zanahoria, colóquela en un trapo, exprima el jugo hasta el máximo (¡no haga caras estilo "increíble" Hulk!) y aplíquelo sobre su rostro. Deje reposar la máscara durante 20 minutos y luego retírela. Como el color naranja es un poco penetrante (en el caso de la zanahoria, por supuesto), saque la máscara con compresas calientes y frías. ¡Qué terso habrá quedado su cutis!

Las Lectoras Participan

¿Cómo? Aportando ideas, soluciones, sugerencias. En una palabra, haciendo ellas este suplemento de todos los martes.

¿De qué manera?

Con moldes de creaciones personales, vestidos, faldas, blusas, tejidos.

Escribiendo cuentos para nuestra sección literaria.

Enviando consejos para la sección "Guía práctica de sugerencias para el hogar".

Realizando diseños para la sección decoración de interiores.

Se aceptan colaboraciones únicamente por correspondencia.

Los cuentos deben ser escritos a máquina, a doble espacio, con una extensión no mayor de 90 líneas, las ilustraciones y dibujos en tinta china sobre cartulina blanca.

Los originales no publicados no se devuelven, ni se atienden consultas telefónicas al respecto. Dirigir la correspondencia a: CRONICA de la Mujer, Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires.

EN LA COCINA PUEDE GANAR ESPACIO



Las viviendas actuales exigen el máximo aprovechamiento de espacios cada vez más reducidos. Lo fundamental, en la decoración práctica y funcional, consiste en que cada mueble o sector pueda ser aprovechado en su total de posibilidades.



Basados en esas ideas, se ha pensado crear una cocina "encerrada" en un armario. La pared que corresponde al fondo, estará ocupada por los estantes, la mesada con pileta, cocina y cajoneras.

Las partes internas de las puertas pueden utilizarse, como ilustra el grabado, para guardar envases y cajas de alimentos no perecederos, especies, servilleteros, etcétera.

Según el tipo de decoración que predomine en el ambiente se elegirá el color y la variedad de la madera. Puede ser clara, oscura o veteada.

Con las puertas cerradas se recupera el espacio restante en la cocina, que puede ser destinado a comedor de diario, o bien como sala de juego o estudio para los niños pequeños.





